





حمية 1900 سعر حراري





مستشفى عسير المركزي
Aseer Central Hospital



حمية 1900 سعر حراري

مثال	الـــــــــــوجـــــــــــبـــــــــــــة	المجموعة الغذائية + عدد الحصص
الإفطار	½ رغيف أسمر أو 1 صامولي أسمر أو 2 توست أسمر + ½ كوب فول أو عدس أو حمّص (بقوليات) + 30 جم جبنه قليلة الدسم أو 1 بيضة مسلوقة أو 2 بياض بيض مسلوق + ½ كوب خضار مقطعة (½ كوب خيار أوخس أو جرجير, أو ½ كوب سلطة خضار) + 1 ملعقة شاي زيت زيتون أو 8 حبات كبيرة زيتون أسود + 1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم	2 حصة نشويات 1 حصة نشويات + ½ حصة لحوم 1 حصة لحوم ½ حصة خضروات 1 حصة دهون 1 حصة حليب
وجبة خفيفة	½ كوب سلطة خضار +¼ رغيف خبز محمّص أو ½ كوب ذرة + 1 حبة فاكهة أو ½ كوب عصير طازج (بدون سكر)	½ حصة خضروات 1 حصة نشويات 1 حصة فواكه
الغداء	(4 ملاعق طعام أرز **+** ¼ رغيف أسمر) أو 8 ملاعق طعام أرز أو 1 كوب مكرونة أو ½ رغيف شامي + 90 جم لحم أو ومفرومة أو دجاج منزوع الجلد أو سمك أو تونة + (1 كوب سلطة **+** ½ كوب خضار مطهية) أو 1 كوب خضار مطهية + 1 ملعقة شاي زيت للطهي + ليمون, بهارات + 1 حبة فاكهة	2 حصة نشويات 3 حصة لحوم 2 حصة خضروات 1 حصة دهون --------------- 1 حصة فواكه
وجبة خفيفة	1 حبة فاكهه أو 3 حبات تمر + ½ كوب حليب أو لبن قليل الدسم	1 حصة فواكه ½ حصة حليب
العشاء	½ رغيف أسمر أو أو 2 توستأسمر أ و 1 كوب مكرونة (8 ملاعق طعام) + (30 جم جبنه قليلة الدسم **+**½ بيضة مسلوقة أو 1 بياض بيض مسلوق)أو45 جرام جبنة أو دجاج منزوع الجلد أو تونة + 1 كوب خضار مقطعة (سلطة) أو ½ كوب خضروات مطهية أو شوربة خضار + 1 حبة فاكهة	2 حصة نشويات 1½ حصة لحوم 1 حصة خضروات 1 حصة فواكه
وجبة خفيفة	¾ كوب رقائق غير محلاة (كورن فليكس) أو 2 حبة شابورة أو ½ كوب شوفان مطبوخ + 1 كوب حليب أو لبن قليل الدسم أو ¾ كوب لبن زبادي قليل الدسم	1 حصة نشويات 1 حصة حليب
اشرب الماء باستمرار , اشرب الكثير من الماء عندما يكون الجو حارًا , خاصة لو لم يكن هناك مايمنع . **اجعل التمارين جزء من الروتين اليومي في المنزل أو العمل, مارس التمارين 30 دقيقة على الأقل يوميًا**		

* 30 جرام = علبة كبريت ,, 75 جرام= 2½ علبة كبريت,, 45 جرام= ½ 1 علبة كيربت

ملاحظات/.